



食育だより



令和7年度10月号
横川中央小学校

お子様とお読みください



あきぞら ひろ す きせつ みの あき しょくよく あき
秋空が広がり、過ごしやすい季節になりました。実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、

いろいろな秋を楽しみましょう。



10月16日は世界食料デー！ 食品ロスについて考えよう！

10月16日は世界食料デーです。一人ひとりが協力し合い「すべての人に食料を」を実現し、
世界に広がる飢餓などを解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べてみたり、家族や周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えてみましょう。



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本の食品ロスの量は年間464万トン（2023年度）で、これは東京ドーム約3.8個分に相当します。一人ひとりができることから始めましょう。

家にある食材をチェック！
お買い物は必要な分だけ★



すぐ食べる時は手前から！



残さず食べよう！
苦手なものも一口味見♪



賞味期限と消費期限の違いを知ろう



過ぎたら食べない
ほうが良い



10/29 (水) は、おにぎりの日

どんな具を入れようかな？どんな形にしようかな？考えるだけでわくわくしてきますね。当日はいつもより少し早起きをして、自分でおにぎりを作ってみましょう。作る時には、手をきれいに洗って、身じたくをととのえましょう！

給食では、おかずとおみそ汁も出ますので、具を何も入れないシンプルなおにぎりも、もちろんOK！

おにぎりレシピはこちらから！→

ぜひおにぎり作りの参考にしてください。

簡単なので、朝ごはんにもぴったりです。



〈基本の作り方〉

中に入れる具は、傷みやすいものはさけよう！
混ぜ込んでもいいね。



①おちゃわんに
ごはんをよそう

ちょうどよいごはんの
量がわかります！



②ラップの上に
ごはんをのせ
具を入れる



③ラップごと
にぎる



④できあがり

ごはんを直接手で触らないよう
にしましょう！やけどに注意！

★保護者の方へ★

1 回目のお弁当の日は「おにぎりの日」で行い、次のような目標があります。

〔全児童ができるようにすること〕

- ①ご飯をしゃもじで茶碗によそうことができる。
- ②おにぎりを作ることができる。

さらに…

- 〔小学5年生以上ができるようにすること〕
- ③ご飯を炊くことができる。

ご協力お願いいたします。(2 回目はお弁当の日で、12 月 3 日です。)



【給食食材放射性物質検査の結果のお知らせ】

9 月 25 日に使用した「キャベツ(群馬県嬬恋高原産)」は、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに測定下限値未満でした。検査結果につきましては、宇都宮市のホームページにも掲載されています。

